



令和3年5月11日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

新学年での生活もようやく慣れてきたころだと思います。そろそろ心や体に少し疲れがでてきているころではないでしょうか？5月末の運動会に向けて練習も始まりました。疲れているとケガをしやすくなります。体調管理をしっかりしましょう。



### 今月の保健目標 けがを予防しよう

運動会の練習が始まり、擦り傷等のケガで来室する人が増えてきました。例年、運動会前後が一番ケガでの来室が多くなります。

大きなけがをして運動会に出られないということにならないよう、けがの予防に努めましょう。

### ○スポーツをするときは・・・



### 運動会の練習4つのポイント

#### ①睡眠時間はたっぷりと

疲れが残ると、ケガをしやすくなります。体調不良を招きます。

#### ②手足の爪を短く

伸びたままだと、人にケガをさせたり自分の爪が割れたり・・・。

#### ③水分補給はこまめに

のどが渇いたと感じる前の水分補給

#### ④準備運動は念入りに

油断が大きなケガにつながります。先生の指示にしたがって！



#### 生徒のみなさんへ

体育の授業内でけがをした場合は体育の先生へ、部活動でけがをした場合は顧問の先生に必ず報告してください。

#### 保護者の方へ

医療機関にかかる必要があるけがをした場合や学校内で首から上のけがをした場合など、必ず家庭連絡をいれるようにしています。お知りおきください。

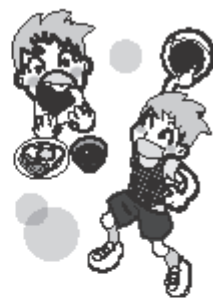
健康なからだづくり

キーワードは  
**バランス!**



人間が生きてためには様々な栄養素が必要です。栄養素は体をつくったり、エネルギーになったりして消費されるので、毎日一定量を体にとり入れる必要があります。

ただし、摂取と消費のバランスが崩れると、体にいろいろな不調が現れます。



### 摂取と消費のバランス



消費のほうが

少ないと...



摂取 > 消費 が差くと...

あまった栄養素は脂肪として体に蓄えられますが、過剰に蓄えられると肥満になり、生活習慣病のもとになります。

こんな状態になるかも...

- ◆ 糖尿病
- ◆ 脂質異常症
- ◆ 高血圧
- ◆ 脳梗塞 ...など



摂取のほうが

少ないと...



摂取 < 消費 が差くと...

体の中から栄養素がどんどん減っていくので、体にいろいろな問題が起り、病気の原因になることもあります。

こんな状態になるかも...

- ◆ 栄養が不足して、脳や内臓の働きが落ちる
- ◆ 女性の場合、月経が乱れたり止まったりする

### 栄養のバランス

とり過ぎや少なすぎるとどうなる?

脂質

肥満  
高血圧  
動脈硬化  
など

- ◆ 揚げもの
- ◆ スナック菓子



糖分

肥満  
糖尿病  
脂肪肝  
など

- ◆ クッキーや菓子
- ◆ 甘味料の入った清涼飲料水



塩分

高血圧  
動脈硬化  
など

- ◆ カップラーメン
- ◆ 醤油パン



足りなさすぎるとどうなる?

たんぱく質

体力や  
免疫力の低下

- ◆ 卵
- ◆ 牛・豚・鶏肉
- ◆ 魚介



カルシウム

骨の発育を妨げたり  
骨折しやすくなる

- ◆ 牛乳
- ◆ チーズ
- ◆ わかめ



### 日常生活チェック

をしよう!

- あまり運動をしていない
- 朝ごはんを食べない日がある
- 食べるのが早い(あまり噛んでいない)
- 夜ごはんの時間が遅い
- 1日の食事回数が決まっていない
- 夜食や間食が多い
- 甘いものや油っぽいものをよく食べる
- 好き嫌いが多い

チェック項目がひとつでもあれば、健康的な生活が崩れるもとになるかも。チェック項目がゼロになるよう、食生活中運動習慣の見直しを。

